

ひづけ 日付	10月5日 (日)	10月6日 (月)	10月7日 (火)	10月8日 (水)	10月9日 (木)	10月10日 (金)	10月11日 (土)
あさ 朝	ショク 食パン りんごジャム さつま芋サラダ コンソメスープ ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 カブのくず煮 ミソ汁 (なめこ) たいみそ ギュウニユウ 牛乳	ショク 食パン いちごジャム マメ トウニユウ 豆の豆乳サラダ ポタージュスープ ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 キ 切り昆布の煮物 ミソ汁 (大根) ゆずみそ ギュウニユウ 牛乳	ロールパン マーメレードジャム ス克蘭ブルエッグ カリフラワーと ウィナーの炒め物 ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 キリボシダイコン ニモノ 切干大根の煮物 ミソ汁 (里芋) ウメ 梅びしお ギュウニユウ 牛乳	コッペパン ミートボールの クリーム煮 ポタージュスープ ギュウニユウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 マツカゼヤ 松風焼き ツケ 付) ペッパー ブロッコリー ハクサイ ショコンブ ア モノ 白菜と塩昆布の和え物 ス 清まし汁 (ほうれん草) ヤサイ ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 ハツボウサイ 八宝菜 しゅうまい キュウリ スノモノ モズクと胡瓜の酢の物 	プルコギ丼 ツナマヨフライ たまごスープ アンニドウス 杏仁豆腐	ベイハン 米飯 シロミサカナ 白身魚のコーンマヨ焼き ツケ 付) ヤングコーンの ソテー ソウ ノリア ほうれん草の海苔和え ミソ汁 (巻き麩) ふりかけ (たまご)	じゃこ菜飯 ちゃんぽん ア ギョウザ 揚げ餃子 くだもの (フルーツミックス) 	ベイハン 米飯 トリ 鶏のシオれもん焼き ツケ 付) スパゲッティと きのこのソテー レンコンの ゴマドレサラダ ジュリアンスープ ふりかけ (おかか)	ユウコウサイ 悠光祭
ゆ 夕	ベイハン 米飯 プタニク 豚肉とごぼうの ヤナガワニ 柳川煮 チンゲンサイ ア 青梗菜のおかか和え ミソ汁 (かぼちゃ)	ベイハン 米飯 テン とり天 ツケ 付) ピーマンの金平 ジャーマンれんこん ス 清まし汁 (春菊) キントキマメ アマニ 金時豆の甘煮	ベイハン 米飯 カラテ ニ メバルのピリ辛照り煮 ツケ 付) 高野豆腐の煮物 ウメ ア もやしの梅オカカ和え ミソ汁 (菜の花) ノザワナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 プタニク アツア チュウカン 豚肉と厚揚げの中華煮 キュウリ 胡瓜としらすの ア モノ 和え物 オクラのスープ くだもの (バナナ)	ベイハン 米飯 サバ タツタヤ 鯖の竜田焼き ツケ 付) ニンジン キンピラ 人參の金平 ゴボウとこんにゃく の煮物 ス 清まし汁 (とろろ昆布) ショコンブ しそ昆布	ベイハン 米飯 ワフウ 和風オムレツ ツケ 付) ナ ハナ 菜の花のソテー オクラのなめ茸和え ス 清まし汁 (エビ団子) タカナツ 高菜漬け	わかめご飯 カップラーメン ハクサイ シュンギク ア モノ 白菜と春菊の和え物 ぶどうゼリー
せいぶん 成分	I補* - 1648 kcal たんぱくしつ 71.0 g 蛋白質 ししつ 46.6 g 脂質 えんぶん 8.3 g 塩分	I補* - 1725 kcal たんぱくしつ 77.4 g 蛋白質 ししつ 50.2 g 脂質 えんぶん 7.8 g 塩分	I補* - 1786 kcal たんぱくしつ 79.3 g 蛋白質 ししつ 51.9 g 脂質 えんぶん 7.8 g 塩分	I補* - 1609 kcal たんぱくしつ 70.0 g 蛋白質 ししつ 44.7 g 脂質 えんぶん 8.5 g 塩分	I補* - 1670 kcal たんぱくしつ 68.3 g 蛋白質 ししつ 57.8 g 脂質 えんぶん 8.7 g 塩分	I補* - 1621 kcal たんぱくしつ 66.6 g 蛋白質 ししつ 46.5 g 脂質 えんぶん 8.1 g 塩分	I補* - 887 kcal たんぱくしつ 32.8 g 蛋白質 ししつ 21.0 g 脂質 えんぶん 4.1 g 塩分

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。